



**UPŘEDNOSTNĚNÍ  
POTRAVIN BEZ OBALU**



**REDUKCE  
ZBYTEČNÝCH OBALŮ**



**TŘÍDĚNÍ  
PLASTŮ**



**VĚTŠÍ VYUŽITÍ  
KOMPOSTU**



**UPŘEDNOSTNĚNÍ  
LOKÁLNÍCH A SEZÓNÍCH  
POTRAVIN**



**VYUŽITÍ  
VLASTNÍCH NÁDOB**



**DOMÁCÍ  
PŘÍPRAVA JÍDLA**



**MÉNĚ  
JÍDLA VENKU**



# SPOKOJENÁ RODINA



**MÉNĚ NOVÉHO  
VYUŽITÍ SECOND HANDŮ**



**VLASTNÍ  
TAŠKY NA NÁKUP**



**OPAKOVANÉ  
POUŽITÍ PLASTOVÝCH  
OBALŮ**



**UBER PROUD  
ŠETŘÍ VODU**



**HOMEMADE  
KOSMETIKA**



**VÍCE ZELENĚ**



**VÍCE ČASU  
S RODINOU**

## „BUĎ SÁM TOU ZMĚNOU, KTEROU CHCEŠ VIDĚT VE SVĚTĚ...“

Častokrát by člověk nejraději změnil úplně všechno a také všechny. Což nebývá zase tak lehké. V dnešní uspěchané době si chce každý vše co nejvíce ulehčit, nakupovat levně a rychle. Tlakem na okolí ale dosáhneme pouze opačného účinku. Není tedy nic jednoduššího než pozitivně inspirovat třeba svou rodinu. Už třeba jen tím, že jim uvaříte oběd, postaráte se sami o nákupy nebo jim jinak pomůžete v domácnosti.

### REDUKCE PRODUKCE ZBYTEČNÉHO ODPADU

Třídít odpad? A co ho raději vůbec nevytvářet nebo alespoň omezit jeho produkci?

#### ZÁVAZEK:

- zařizovat větší nákupy – tím mohu ovlivnit výběr kupovaných potravin
- v obchodech více přemýšlet nad výběrem potravin
- upřednostnit nebalenou zeleninu a ovoce – Kaufland nabízí vážení ve vlastním sáčku, v jejich látkovém a normálním
- využívat ušité pytlíky ze starých záclon od babičky případně využít látkové sáčky z Globusu
- poptat známé (domácí ořechy, dýně, cuketa, jablka...)
- upřednostnit potraviny, ne polotovary
- luštěniny, speciální mouky, rýži, semínka apod. kupovat v bezobalovém obchodě Vratné lahve v Pardubicích
- zbytky jídla a odřezky od zeleniny házet na kopost (přidaná hodnota – slepičky budou mít radost také)
- využít možnost stáčené drogerie v Rossmanu (třída Míru) – sprchové gely, šampóny pro zbytek rodiny, Pur

### MÉNĚ JÍDLA VENKU, PŘÍPRAVA DOMÁCÍCH OBĚDŮ A SVAČIN

#### ZÁVAZEK:

- vozit si jídlo do školy ve vlastních krabičkách, vlastní láhev
- vyčlenit si více času na přípravu jídla
- vařit větší množství jídla najednou – zbyde na víc dní – úspora času
- jednou týdně uvařit pro celou rodinu
  - více času s rodinou
  - zdravější varianty jídla
  - mamka bude mít o starost méně
  - omezení živočišných produktů ve stravě

### VYMĚŇ, OPRAV, POŠLI DÁL

#### ZÁVAZEK:

- upřednostnění second handů – šaty
- nové oblečení kupovat pouze pokud vím, že ho budu nosit několik let (kvalitní boty, věci do posilovny, zimní kabát...)
- vytřídění šatníku – darování kamarádkám, nabídnout na Vinted, hodit do kontejneru k tomu určenému

### VÍCENÁSOBNÉ POUŽITÍ

#### ZÁVAZEK:

- mít po ruce vždy starou igelitku, batoh nebo vlastní tašku
- vyhýbat se kupování nových tašek v obchodech

### ŠETŘÍŠ, ŠETŘÍM, ŠETŘÍME – SEBE, PENÍZE I PLANETU

#### ZÁVAZEK:

- sprchovat se pouze s polovičním proudem vody
- výměna odličovacích tamponků za ušité babičkou z bavlny / mikrovlákná, které mám doma
- odličovací vodu vyměnit za vodu s olejem
- místo x krémů používat bambucké máslo / oleje Renovality

### VÍCE ČASU S RODINOU, PÉČE O ZDRAVÍ (I TO PSYCHICKÉ) A JAK SE NEZBLÁZNIT Z VÁNOC

#### ZÁVAZEK:

- jednou týdně si udělat čas alespoň na čaj a navštívit tatku a babičku
- každý den udělat drobný dobrý skutek – umýt nádobí, dojet do krámu místo mamky, uvařit čaj i pro ostatní...
- na Vánoce se domluvit na dárcích – nekupovat zbytečnosti, darování jedlých doma vyrobených dárců
- udělat si každý den alespoň půl hodiny čas a vypít si s rodiči čaj